

西区サロン&立ち寄り処 カレンダー

OPEN

2026

9月

日	月	火	水	木	金	土
		1 11 シャラナム 14:00~16:00	2 社 カラダのつくり方 サークル ① 13:30~ ② 14:30~ 17 ニッセイオレンジ茶館 14:00~15:30	3	4 18 ミロー 13:30~14:30	5
6 22 初心者健康 麻雀教室 11:00~16:30	7 12 百歳体操&歌体操 10:00~12:00	8 3 千代崎見守り 脳トレ健康麻雀 13:30~16:30頃 7 こすもすカフェ 13:30~15:00 13 いちご(一期)カフェ 14:00~15:30	9 8 卓球の時間ですよ〜 13:30~15:00 19 かけはしカフェ 14:00~16:00	10 9 ひばりの会 13:30~14:40	11 4 そんぼのカフェ 14:00~15:30	12 16 ハッピーカフェ 14:00~16:00
13	14 8 スマホの時間ですよ〜 13:30~14:30 12 百歳体操&歌体操 10:00~12:00 14 リズム体操 13:30~15:00 15 みんなの歌声カフェ [角]kaku 10:30~12:00	15 2 立ち寄り処 仁生会 内藤病院 13:30~14:30	16 5 お茶や 10:00~11:30 社 カラダのつくり方 サークル ① 13:30~ ② 14:30~ 11 「シャラナム 健康ストレッチ」 「無理なく美しく 健康づくり」 14:00~16:00	17	18 6 川口ほっこり サロン 13:30~15:00	19
20 22 初心者健康 麻雀教室 11:00~16:30	21 敬老の日	22 国民の休日 3 千代崎見守り 脳トレ健康麻雀 13:30~16:30頃	23 秋分の日	24 3 ちよちゃん 14:00~15:00 21 まいどカフェ (日新会病院1階) 14:00~15:00	25 4 そんぼのカフェ 14:00~15:30	26
27	28 社 ワイワイほっとサロン 10:30~12:00 14 リズム体操 13:30~15:00	29 1 ひまわりてらカフェ 13:30~15:00 11 緑ほ一む 14:00~16:00	30 9月のお休みと名称・開催日の変更について ①緑ほ一む：第5火曜日の9月29日(火)に開催。 ②シャラナム健康ストレッチ：第3水曜日の9月16日(水)に開催。 ③百歳体操&歌体操：第3月曜日の9月21日(火・祝)はお休み。 ④いちご(一期)カフェ：第4火曜日の9月22日(火・祝)はお休み。 ⑤みんなの歌声カフェ【角】kaku：第2月曜日の9月14日(月)に開催。			

今月のピックアップ / 生活支援コーディネーターだより

地図中 No. 3 千代崎 千代崎見守り脳トレ健康麻雀

令和8年7月から千代崎会館で新しい通いの場「千代崎見守り脳トレ健康麻雀」が始まりました。

主催者の滝川さんは地域で暮らす独居の高齢者の見守りをされており、外出のきっかけとなる居場所を作りたいと考えています。地域の高齢者の方々とお話する中で昔麻雀をされていた方が多いことが分かり、見守りや閉じこもり防止につながる健康麻雀を開催することになりました。

参加者のみなさんはおしゃべりしながら楽しく取り組まれています。ぜひご参加ください。

主催者の滝川さんからのメッセージ

健康麻雀は手先や頭を使うので介護予防になります。休憩中にはお茶を飲んで、リフレッシュできる体操を皆さんでしています。毎日、自宅と病院の往復で一日が終わる方は気分転換に来ませんか。どの地域の方もご参加できるので、ぜひお立ち寄りください。



日時 毎月第2・4火曜日 13:30~16:30頃
場所 千代崎2-16-15 千代崎会館
対象 少しでも麻雀をしたことがある方
内容 健康麻雀
TEL 06-6539-8075
参加費 無料

初めての方は、西区社会福祉協議会までご連絡ください。

血圧測定から始める 健康づくり

毎日30℃を超える真夏日が続いていますね。皆さん、体調はいかがでしょう。暑いときは体温を逃がすために血管が広がり、体内の水分が汗として出てしまうため、適切な水分摂取をしないと脱水状態になり血圧は下がりやすくなります。急な血圧低下により、ふらつきや立ちくらみを起こしますので、特に降圧剤の服用をしている方は注意してください。



先日、善意銀行を通じて血圧測定器のご寄付がありました。血圧と脈拍数の測定結果が印字されるタイプです。ぜひ、日々の健康づくりのために、西区社会福祉協議会に毎日足を運んでいただき、測定をしてください。



発行・問合せ：西区社会福祉協議会 TEL. 06-6539-8075 FAX. 06-6539-8073

生活支援体制整備事業(西区新町4-5-14 西区役所合同庁舎6階) 休館日：毎週日曜日、及び国民の祝日・休日と年末年始(12月29日~1月3日)

発行後、開催状況が変更となる場合があります。変更があった場合、西区社会福祉協議会のホームページでお知らせします。

西六

社 60歳からのカラダのつくり方サークル

日時 毎月第1・3水曜日
①13:30~14:00
②14:30~15:00

場所 新町4-5-14 西区役所
合同庁舎6階
西区社会福祉協議会

対象...60歳以上の方
内容...体操

★初めてのの方は、
西区老人福祉センターまで
ご連絡を！
(TEL.06-6582-9552)

参加費 **無料**

西六

社 ワイワイほっとサロン

日時 毎月第4月曜日
10:30~12:00

場所 新町4-5-14 西区役所
合同庁舎6階
西区ボランティア・
市民活動センター

対象...どなたでも
内容...体操、歌、茶話

★参加希望の方は柳井さ
んまでご連絡ください
(TEL.090-9621-1132)

参加費 **200円**
お茶・お菓子付

千代崎

**3 立ち寄り処
ちよちゃん**

日時 毎月第4木曜日
14:00~15:00

場所 千代崎2-16-15
千代崎会館

対象...どなたでも
内容...体操、健康に
関するお話、茶話

参加費 **無料**

千代崎

**3 千代崎見守り
脳トレ健康麻雀**

日時 毎月第2・4火曜日
13:30~16:30頃

場所 千代崎2-16-15
千代崎会館

対象...少しでも麻雀を
をしたことがある方
内容...健康麻雀

★初めてのの方は、西区社会
福祉協議会までご連絡を！
(TEL.06-6539-8075)

参加費 **無料**

本田

6 川口ほっこりサロン

日時 毎月第3金曜日
13:30~15:00

場所 川口1-3-8
川口基督教会

対象...どなたでも
内容...体操、ティータイム

★ティータイム中の
飲み物は各自持参です

参加費 **無料**

広教

7 こすもすカフェ

日時 毎月第2火曜日
13:30~15:00

場所 江之子島1-8-44
コスモス苑

対象...どなたでも
内容...喫茶

★不定期で『おさんぽカフェ』を開催
詳しくはコスモス苑まで
(TEL.06-6225-2662)

参加費 **100円**
お茶・お菓子付

西船場

9 ひばりの会

日時 毎月第2木曜日
13:30~14:40

場所 京町堀1-11-30
西船場会館

対象...どなたでも
内容...体操、おしゃべり

参加費 **100円**
お茶・お菓子付

広教

**11 よろず寺カフェ
シャラナム**

日時 毎月第1火曜日
14:00~16:00

場所 立売堀4-6-16
須原山 正福寺

対象...どなたでも
内容...茶話、時々
イベント

※イベントにより参加費変更

参加費 **100円**
お茶・お菓子付



広教

11 縁(えにし)ほーむ

日時 毎月第4火曜日
14:00~16:00

場所 立売堀4-6-16
須原山 正福寺

対象...どなたでも
内容...終活に関する
ミニ講座、茶話

※イベントにより参加費変更

参加費 **100円**
お茶・お菓子付

広教

**11 メディカル
ほっとルーム**

日時 偶数月第4水曜日
13:00~15:00

場所 立売堀4-6-16
須原山 正福寺

対象...どなたでも
内容...血圧測定・
健康チェック・
体調や日々の相談

参加費 **100円**
お茶・お菓子付

広教

**11 「シャラナム
健康ストレッチ」**
"無理なく楽しく健康づくり"

日時 奇数月第4水曜日
14:00~16:00

場所 立売堀4-6-16
須原山 正福寺

対象...どなたでも
内容...健康ストレッチ

参加費 **300円**
お茶・お菓子付

堀江

**12 大阪西区100才倶楽部
百歳体操&歌体操**

日時 毎月第1・2・3・5月曜日
10:00~12:00

場所 北堀江3-10-11
寶生教(ほうせいきょう)内

対象...どなたでも
内容...百歳体操
(いきいき・かみかみ)、
歌体操

参加費 **200円**

西六

**13 いちご(一期)
カフェ**

日時 毎月第2・4火曜日
14:00~15:30

場所 新町4-10-10
医療生協ながほり通り
診療所

対象...どなたでも
内容...体操、茶話、
脳トレなど

※内容が変更となる場合があります

参加費 **100円**
お茶・お菓子付

明治

14 リズム体操

日時 毎月第2・4月曜日
13:30~15:00

場所 立売堀2-2-17
明治会館

対象...どなたでも
内容...体操

★水分補給用の
飲み物を必ず持参ください

参加費 **100円**

九条北

**15 みんなの歌声カフェ
[角]kaku**

日時 毎月第3月曜日
10:30~12:00

場所 九条2-16-1
みんなの古民家 角

対象...どなたでも
内容...歌、茶話、体操

※イベントにより
参加費変更

参加費 **300円**
お茶・お菓子付

広教

16 ハッピーカフェ

日時 毎月第2土曜日
14:00~16:00

場所 立売堀6-8-6
エビシオン阿波座

対象...どなたでも
内容...茶話

★連絡先
(TEL.070-6686-1525)

参加費 **100円**
お茶・お菓子付

広教

**17 ニッセイ
オレンジ茶論(サロン)**

日時 6月、9月、12月、3月の第1水曜日
14:00~15:30

場所 日本生命病院
江之子島2-1-54
1階あったかふれあいホール

対象...どなたでも
内容...講話、おしゃべり

参加費 **無料**

日吉

18 ミロー

日時 毎月第1金曜日
13:30~14:30

場所 南堀江4-5
西道頓堀
ハイツB棟1階

対象...どなたでも
内容...体操、茶話、
季節の制作

参加費 **100円**
お茶・お菓子付

西六

19 かけはしカフェ

日時 奇数月の第2水曜日
14:30~16:00

場所 新町1-22-9
四ツ橋診療所

対象...どなたでも
内容...茶話、ミニ体操、
プチ制作等

※イベントにより参加費変更

参加費 **200円**
お茶・お菓子付

九条東

20 まいどカフェ

日時 3月・6月・12月 第4木曜日
14:00~15:00

場所 九条1-21-24
ケアヴィレッジ
九条

対象...どなたでも
内容...茶話、体操

参加費 **100円**
お茶・お菓子付

西六

21 まいどカフェ

日時 9月 第4木曜日
14:00~15:00

場所 新町4-4-8
日新会病院 1階

対象...どなたでも
内容...茶話、体操

参加費 **100円**
お茶・お菓子付

広教

**22 初心者
健康麻雀教室**

日時 毎月第1・3日曜日
11:00~16:30

場所 江之子島1-10-5
アスタービル6階
Asjan

対象...どなたでも
内容...健康麻雀

★初めてのの方は、
佐藤さんまでご連絡を！
(TEL.090-5063-1152)

参加費 **1,100円**
お茶・お菓子付

九条北

1 ひまわりてらカフェ

日時 毎月最終火曜日
13:30~15:00

場所 九条3-18-20
勝光寺

対象...どなたでも
内容...健康体操、
ティータイム

参加費 **100円**
お茶・お菓子付

九条東

**2 立ち寄り処
仁生会 内藤病院**

日時 毎月第3火曜日
13:30~14:30

場所 九条1-15-25
内藤病院住宅介護
支援事業所

対象...どなたでも
内容...健康講座、体操、
ティータイム、
マッサージ

参加費 **無料**
お茶・お菓子付

日吉

4 そんぼのカフェ

日時 毎月第2・4金曜日
14:00~15:30

場所 南堀江4-30-4
SOMPOケア
ラヴィーレ南堀江

対象...どなたでも
内容...体操、
ティータイム

参加費 **無料**
お茶・お菓子付

日吉

5 お茶や

日時 毎月第3水曜日
10:00~11:30

場所 南堀江4-24-6
宇治和東園
(旧辻重庵)

対象...どなたでも
内容...茶話

参加費 **無料**
お茶・お菓子付

江戸堀

**8 スマホの時間ですよ〜♪
(スマホ教室)**

日時 毎月第2月曜日
13:30~14:30

場所 江戸堀3-8-1
江戸堀連合会館

対象...どなたでも
内容...スマホ教室、茶話

★ご自身のスマホを使って
学びます。事前申込み制
★参加希望の方は江戸堀連合会館まで
ご連絡を！(TEL.06-6444-1122)

参加費 **500円**
お茶・お菓子付

江戸堀

8 卓球の時間ですよ〜♪

日時 毎月第2水曜日
13:30~15:00

場所 江戸堀3-8-1
江戸堀連合会館

対象...どなたでも
内容...卓球

★室内用シューズ、
水分補給用の飲み物を
必ず持参ください

参加費 **無料**
お茶・お菓子付